



# Avant-Garde de Troyes Gymnastique Rythmique

## STAGE DE PERFECTIONNEMENT GYMNASTIQUE RYTHMIQUE VACANCES DE LA TOUSSAINT 2024

La section GR de L'AGT propose un stage de perfectionnement de gymnastique rythmique pendant les vacances scolaires : Travailler les tests de validation de ruban, solidifier les manipulations de base et en découvrir des nouvelles, travailler les difficultés corporelles, les lancers, les placements et la technique.

**Date et Lieu:** Du 28 au 31 Octobre 2024 au COSEC Hoppenot,  
15 rue Alexandre Du Sommerard, à Troyes.

**Jours :** Lundi au Jeudi ( Vendredi 1<sup>er</sup> Novembre Férié)

**Heures:** 9 H à 12 H et de 14 H à 17 H.

**Niveau de pratique:** Gymnastes du ruban bleu jusqu'au groupe Excellence.

**Journée type:** Échauffement à thème, travail orienté (de pieds, de maintien...), assouplissement, travail alterné de difficultés corporelles et de lancers, travail des tests de validation de ruban.

**Encadrement:** Charline MASSART : diplômée BPJEPS Activité gymnique d'expression.

**Tarifs:** A la semaine : 56€ par gymnaste.  
Chèques à l'ordre de l'AGT GR.

**La présence tous les jours est obligatoire (pas de stage à la carte). Cela est important pour les gymnastes de suivre le travail fait chaque jour de la semaine pour une réelle progression. Faire une seule semaine de stage par vacances ! La récupération du corps est importante.**

Ce prix comprend uniquement l'animation du stage. Reste à la charge des familles le repas du midi (un pique-nique équilibré peut être pris sur le lieu du stage).

**Reprise de l'enfant en retard : 10€ PAR RETARD.**

**Prévoir:** Une tenue près du corps (débardeur non décolleté), des patins de GR ou des chaussettes, une grande bouteille d'eau.  
**Les genouillères (pour les gymnastes du club). S'attacher les cheveux, retirer les bijoux. Les portables doivent être éteints et rester dans les sacs. Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou vol.**

Pour plus de renseignements et pour toute réservation renvoyer le coupon ci-joint à:

*Mlle Charline MASSART*

*Adresse : 24 Rue Benoît MALON. 10300 SAINTE SAVINE*

*Téléphone: 06.33.52.61.51*

**FICHE D'INSCRIPTION STAGE DE PERFECTIONNEMENT TOUSSAINT 2024**  
**AGT GR :**

**AUTORISATION PARENTALE**

Je soussigné Mme/M.....autorise ma fille.....  
âgée de .....ans à participer au stage de Perfectionnement GR de l'AGTGR.

Adresse :.....  
.....

Numéro de téléphone (en cas d'urgence) :  
.....  
.....

Ma fille restera manger sur le lieu du stage :      oui  non

Ma fille est autorisée à quitter seule le gymnase : oui  non

Ma fille est adhérente au club de l'AGT GR :      oui  non

Problèmes médicaux :  
.....

Signature du responsable légal

***Place limitée à 15 gymnastes : ne tardez pas à rendre à Charline cette autorisation, accompagnée du règlement.***